

LIBANESISCHER AUBERGINEN-KICHERERBSEN-EINTOPF

Vorbereitungszeit: 25 Min | Kochzeit: 30 Min | 2
Personen



Der Libanesische Auberginen-Kichererbsen-Eintopf ist unglaublich lecker. Das Rezept habe ich aus einem Irish Pub in Malta mitgebracht. Der Geschmack hat mich so überrascht, dass ich den Koch gleich nach dem Rezept fragen musste. Der Eintopf benötigt wenige Zutaten, dafür aber etwas mehr Arbeitsschritte. Der Aufwand lohnt sich allerdings!

Schritt 1

Gemüse waschen. Die Auberginen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und den Strunk vorne entfernen. Ein Blech gut salzen, die Auberginenscheiben darauf verteilen und auch großzügig auf der oberen Seite salzen.

Schritt 2

Paprika als Ganzes auf ein Ofenblech legen und ganz oben in den Ofen schieben. Grillfunktion auf die höchste Stufe stellen und von allen Seiten gut anrösten, bis die Haut schwarz ist.

Schritt 3

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Paprika aus dem Ofen nehmen und in eine Schüssel legen. Diese mit einem Deckel verschließen und 20-30 Minuten stehen lassen. Währenddessen die Auberginen mit kaltem Wasser abwaschen, auf ein Küchenpapier geben und trockentupfen. Die Haut der Paprika abschälen und abtropfenden Saft auffangen. Paprika anschließend in grobe Würfel schneiden. Auberginen in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schritt 4

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Auberginenwürfel hinzugeben. So lange anrösten, bis sie leicht Farbe bekommen haben. Danach in einem Sieb abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen. Das Öl auffangen und erneut in die Pfanne geben, um die andere Hälfte der Auberginen anzubraten. Diese danach ebenfalls in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Anschließend noch etwas Öl in die Pfanne gießen und Koriander und Kreuzkümmel dazugeben. Alles verrühren und erhitzen, bis die Gewürze duften. Dann die Zwiebeln hineingeben und die Hitze etwas runterdrehen. Zwiebeln langsam karamellisieren lassen und zwischendurch salzen und pfeffern. Nach ein paar Minuten Tomatenmark, frische Tomaten, Kichererbsen, Paprikasaft und Paprika hinzufügen. Mit Brühe aufgießen, bis alles knapp bedeckt ist. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und die Auberginenwürfel dazugeben. Alles nochmals 10 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Schritt 5

Auberginen-Kichererbsen-Eintopf auf einem Teller anrichten und mit Blattpetersilie oder Koriander dekorieren. Dazu schmeckt z. B. [Fladenbrot](#). Guten Appetit!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Die Auberginen werden gesalzen, damit das Wasser entzogen wird und sie dadurch besser angebraten werden können. Zudem nehmen sie so weniger Fett auf und die Bitterstoffe werden entzogen.

Die Paprika wird vorab im Ofen geröstet, da dieser Vorgang den Geschmack intensiviert.

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Auberginen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 rote Paprika
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Tomaten
- Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1/2 TL Koriander gemahlen
- 1 TL Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen (à 400g, 265 g Abtropfgewicht)
- 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Blatt Petersilie oder Koriander

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 81

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

Meine Feierabendküche*: